

PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA WALKING IN THE AIR (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun)

Irfan Cristanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
ipandd@gmail.com

Sasminta Chistina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia. Berhasil tidaknya suatu pendidikan tergantung pada pelaksanaan proses pendidikan yang baik dan terarah sesuai dengan aturan yang ada. Dalam lingkungan sekolah banyak berbagai macam permasalahan yang memerlukan perhatian yang serius, salah satunya dalam proses belajar mengajar. Di SMA Negeri 1 Geger Madiun dalam mengajarkan gerak dasar tidak digabungkan dengan permainan-permainan. Hal ini akan berdampak pada minimnya gerak yang dilakukan siswa. Diharapkan dengan adanya modifikasi permainan siswa akan tertarik untuk mengikuti pembelajaran dan tentunya meningkatkan hasil belajar.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun. (2) untuk mengetahui besarnya pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa, yaitu kelompok eksperimen kelas XC yang berjumlah 32 siswa dan kelompok kontrol kelas XB yang berjumlah 32 siswa.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun yang dibuktikan dari hasil $t_{hitung} 10,6 > t_{tabel} 2,0315$ dengan taraf signifikansi 0,05. Besarnya pengaruh adalah 27,18%.

Kata kunci: Modifikasi permainan, hasil belajar, lompat jauh gaya *walking in the air*

Abstract

Physical education and health has very important role to increase the quality of human resources. Whether the education is successful or not depends on the goodness of the dissectional education as according to existing order. In school environment there are many problems that need serious intentions, one of them is learning process. In SMA Negeri 1 Geger, Madiun in teaching the basic motion is not coupled with games. This will have an impact on the lack of movement of the student. It is expected that students will be interested in modified game to follow the course of learning and improve learning result.

The purposes of this research are (1) to know the effect of modifying the game to the learning result of the walking in the air long jump style in tenth grade of SMA Negeri 1 Geger, Madiun. (2) to know the effect of modified game to the learning result of the walking in the air long jump style in the tenth grade of SMA Negeri 1 Geger, Madiun. This research is a descriptive quantitative with experimental approach. The sample of this study amounted to 64 students, the experimental group class was XC totaling 32 students and the control group class was XB totaling 32 students.

From the results can be concluded that there is significant influence of modified game to the learning result of walking in the air long jump style in tenth grade of SMA Negeri 1 Geger, Madiun as evidenced from the $t_{count} 10,6 > t_{table} 2,0315$ with a significance level of 0.05. The influence is 27.18%.

Keyword : Modification of the game, learning result, walking in the air long jump style

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia,

serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU RI No. 20 Tahun 2003).

Didalam kurikulum pendidikan Indonesia menempatkan mata pelajaran Penjasorkes sebagai mata pelajaran yang wajib diajarkan disetiap satuan pendidikan. Menurut SK Menpora Nomor 053 A/MENPORA/1994 (dalam Nurhasan, dkk, 2005:2)

“pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak”.

Pendidikan jasmani selalu berkaitan dengan gerak, gerak memegang peranan vital dalam kehidupan manusia. Seseorang yang kurang bergerak cenderung akan memiliki kebugaran yang rendah. Pendidikan jasmani menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat, kuat lahir dan batin.

Lompat jauh merupakan salah satu materi yang masuk kurikulum pendidikan jasmani kelas X. Dalam pelaksanaannya juga harus memperhatikan karakteristik siswa agar dengan mudah diterima. Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kaki tolakan ke depan sejauh mungkin (Saputra, 2001:47). Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya, yaitu: 1) gaya jongkok (gaya *ortodok*), 2) gaya menggantung (gaya *schnepfer*), 3) gaya berjalan di udara (gaya *walking in the air*).

Lompat jauh gaya *walking in the air* merupakan gaya yang sudah lama ada, namun gaya ini tidak pernah diajarkan di SMA Negeri 1 Geger, Madiun. Gaya *walking in the air* tidak sulit apabila diajarkan dengan cara yang benar, menarik dan menyenangkan. Justru akan maksimal dalam mendapatkan jauhnya lompatan, apabila teknik yang digunakan benar mulai dari awalan, menumpu, melayang dan mendarat.

Untuk mendapatkan hasil lompatan maksimal dengan tahapan gerak yang benar sebagai aspek penilaian hasil belajar keterampilan siswa, maka diperlukan usaha dari guru untuk mendesain pembelajaran guna merangsang dan memperkuat otot kaki. Hal tersebut dapat disiasati dengan modifikasi permainan berupa media kardus, bola, gelang dan tongkat.

Beberapa kali peneliti mengadakan observasi di SMA Negeri 1 Geger, Madiun pada tahun ajaran 2011/2012 kelas X. Materi yang diberikan kepada siswa berupa pembelajaran langsung.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air*” pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. “Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang

dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel” (Maksum, 2009:14-16).

“Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya dikenai generalisasi” (Maksum, 2009:40). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun yang terdiri 9 kelas dengan jumlah 288 siswa.


“Sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel” (Maksum, 2009:40). Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dimana peneliti bukan memilih individu melainkan kelompok atau area. Dengan cara mengundi seluruh anggota populasi yang berjumlah 9 kelas. Peneliti membuat 9 lipatan kertas dan diantara 9 kertas tersebut terdapat 2 kertas yang bertuliskan sampel. Perwakilan dari masing-masing kelas berkumpul untuk mengambil kertas undian, 2 kelas yang mendapatkan lipatan kertas bertuliskan sampel adalah kelas XC dan kelas XB, setiap kelas berjumlah 32 siswa. Kemudian perwakilan dari kelas XC dan kelas XB mengambil kertas undian yang bertuliskan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelas yang mendapatkan undian kelompok eksperimen adalah kelas XC dan kelas yang mendapatkan undian kelompok kontrol adalah kelas XB. Dengan jumlah sampel tiap kelas 32 siswa, jadi total sampel dalam penelitian ini 64 siswa.

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan sejumlah data yang sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan dalam penelitian. Data *pre test* dan *post test* yang diambil dengan menggunakan tes keterampilan gerak siswa dalam melakukan lompatan lompat jauh gaya *walking in the air*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas



Dari tabel hasil penghitungan uji Normalitas di atas, dapat diketahui bahwa keseluruhan nilai $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ sesuai dengan pengujian dapat dikatakan normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Dari tabel hasil penghitungan uji homogenitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau $1,33 < 3,96$. Sesuai dengan pengujian dapat dikatakan homogen.

Tabel 3. Uji t *Dependent* Kelompok Eksperimen

Tabel 4 di atas bermakna data yang diuji t *dependent* adalah data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Hasil $t_{hitung} = 10,6$ dan $t_{tabel} = 2,03$, karena taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5% maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $10,6 > 2,03$. Dengan hasil tersebut berarti ada pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas XC SMA Negeri 1 geger, Madiun.

Setelah diketahui ada pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air*, maka penghitungan selanjutnya dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang terjadi. Hasil penghitungan menunjukkan pengaruh sebesar 27,18%.

Tabel 4. Uji t *Dependent* Kelompok Kontrol

Tabel 4 di atas bermakna data yang diuji t *dependent* adalah data *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Hasil $t_{hitung} = 7,8$ dan $t_{tabel} = 2,03$, karena taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5% maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $7,8 > 2,03$. Dengan hasil tersebut berarti ada pengaruh pembelajaran langsung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* kelompok kontrol pada siswa kelas XB SMA Negeri 1 geger, Madiun.

Setelah diketahui ada pengaruh pembelajaran langsung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air*, maka penghitungan selanjutnya dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang terjadi. Hasil penghitungan menunjukkan pengaruh sebesar 18%.

Tabel 5. Uji t *Independent*

Data di atas bermakna data yang diuji t *independent* adalah data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil $t_{hitung} = 8,5$ dan $t_{tabel} = 1,99$ taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5% maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $8,5 >$

1,99. Ada pengaruh yang signifikan nilai hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air*.

Pembahasan

1. Interpretasi Hasil Uji Hipotesis

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang diberikan kepada responden. Kemudian hasil dari tabulasi data yang diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang diuji sebelumnya.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji *paired t test* (sampel berpasangan). Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *paired t test* adalah nilai *pre test* dan *post test*.

a) Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen

1) Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$, Berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* sebelum dan sesudah pemberian pembelajaran berupa modifikasi permainan

$H_a : \mu \neq 0$, Berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* sebelum dan sesudah pemberian pembelajaran modifikasi permainan

2) Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagian (df) = $32 - 1 = 31$

Nilai $t_{tabel} = 2,0315$

3) Nilai statistik t (t_{hitung})

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired simple t test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,6

Kriteria pengujian:

H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

4) Hasil pengujian

Dengan hasil di atas maka hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan H_a diterima. Karena t_{hitung} dari *output* adalah 10,6 dan t_{tabel} adalah 2,0315, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $10,6 > 2,0315$. Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran menggunakan modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* untuk kelompok eksperimen.

b) Uji Hipotesis Kelompok Kontrol

1. Merumuskan hipotesis statistik
 $H_0 : \mu = 0$, Berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* sebelum dan sesudah pemberian pembelajaran langsung.
 $H_a : \mu \neq 0$, Berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* sebelum dan sesudah pemberian berupa pembelajaran langsung.
2. Menentukan nilai kritis (t_{tabel})
Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)
Derajat bebas pembagi (df) = $32-1 = 31$
Nilai $t_{tabel} = 2,0315$
3. Nilai statistik t (t_{hitung})
Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired simple t test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,8.
Kriteria pengujian:
 H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$
 H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$
4. Hasil pengujian
Dengan hasil di atas maka hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan H_a diterima. Karena t_{hitung} dari output adalah 7,8 dan t_{tabel} adalah 2,0315 Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $7,8 > 2,0315$. Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran langsung terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* untuk kelompok kontrol.

2. Pembahasan berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian adalah:

Hasil uji t untuk kelompok eksperimen pada pembelajaran lompat jauh gaya *walking in the air* mendapat nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $10,6 > 2,0315$. Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* kelompok eksperimen. Besarnya pengaruh pembelajaran yang diberikan 27,18%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan dalam bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun dibuktikan dengan hasil $t_{hitung} 10,6 > t_{tabel} 2,0315$ dengan taraf signifikansi 0,05.
2. Besarnya pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya *walking in the air*

pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Geger, Madiun adalah 27,18%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penerapan pembelajaran modifikasi permainan dapat dijadikan sebagai acuan para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses pembelajaran, yaitu usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di Sekolah khususnya pada pembelajaran atletik.
2. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan pembelajaran menggunakan modifikasi permainan, maka hendaknya proses pembelajaran ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah mengerti materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo dan Adang, Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Carr, G.A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Edisi Ketiga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <http://www.google.com/search?q=gerakan+lompat+jauh&tbm=isch>, diakses 28 Desember 2012.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian: Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Muller, Harald dan Wolfgang, Ritzdorf. Tanpa Tahun. *Pedoman Mengajar: Lari Lompat Lempar*. Terjemahan Oleh Suyono Danusyogo. 2000. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF-RDC.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani: Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Riana, Dwiza. 2012. *Statistika Deskriptif*. Tangerang: Jelajah Nusa
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal

Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Thobroni, Muhammad dan Arif, Mustofa. 2011. *Belajar dan Pembelajaran: Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam Pembangunan Nasional*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Tim penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, (online), (<http://does.google.com>, diakses 9 Desember 2012. Pukul 11:52 wib).

Widya, M.D.A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

